Sashimi
de atum

Por: Bayano
Diagramação: Solange Ramos

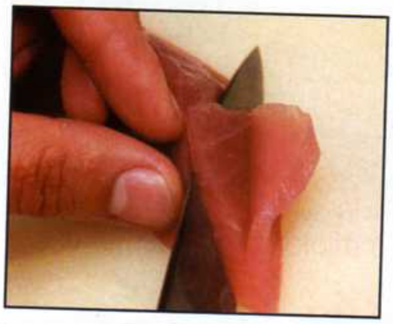
Na culinária japonesa, o segredo do corte está no uso de uma faca adequada. Bayano ensina passo a passo a fazer um bom sashimi de atum

Ingredientes
- 200g de **atum** (20 fatias)
- ½ **nabo** ou 1 **cenoura** desfiada em máquina japonesa
- **pepino**
- **raiz-forte**

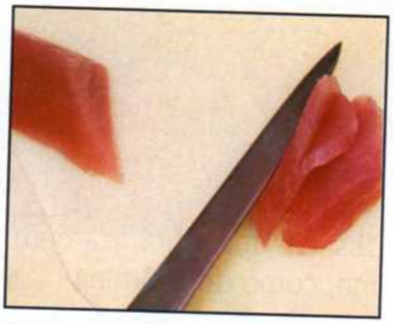
• Fatias retangulares



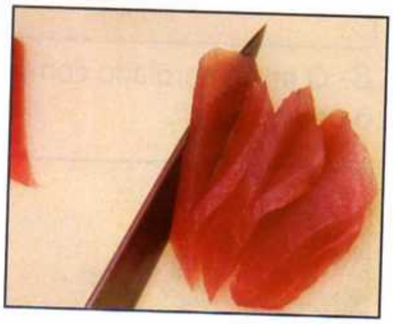
1- Coloque o pedaço de atum entre os dedos. Inicie o corte até o meio.



2- O segundo corte deve ser feito até o final.

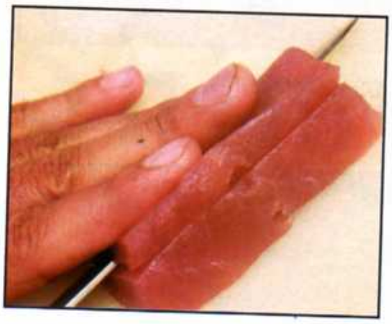


3- Empurre com a faca para frente.

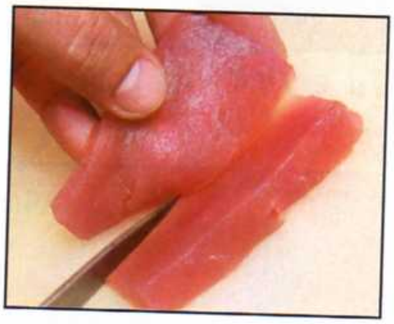


4- Repita o processo até terminar o pedaço de peixe.

• Para fazer as lâminas



1- Corte um pedaço de salmão retangular. Apóie os dedos sobre o salmão, como se descansassem. Introduza, delicadamente, a faca deitada no peixe.



2- Conforme a faca vai entrando no peixe, levante a parte cortada para dar mais uniformidade ao pedaço.

• **Capa de pepino**



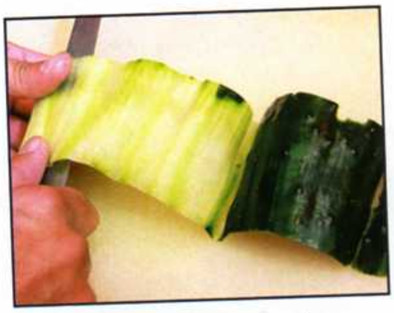
1- Meça o tamanho da lâmina de atum ao lado do pepino e corte-o.



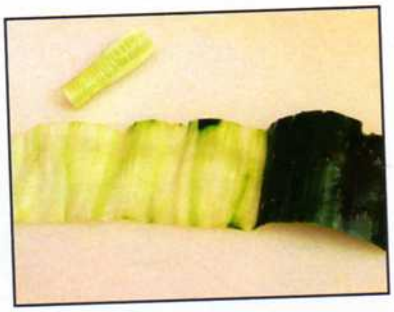
2- Introduza a faca deitada no pepino e comece a remover as cascas.



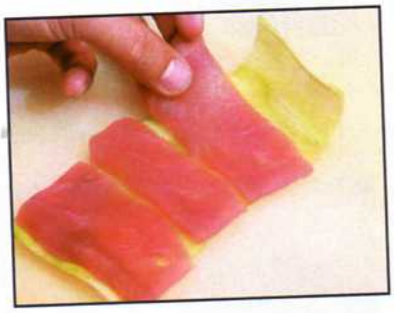
3- Vá descascando em movimentos circulares até chegar no pepino.



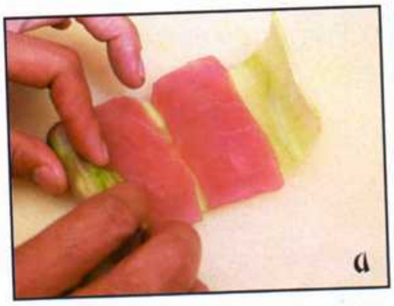
4- Continue cortando o pepino de forma circular. Observe que a tira fica bem fina, como uma lâmina.



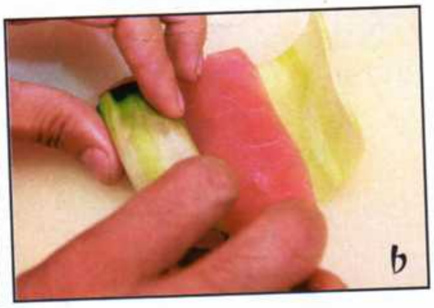
5- Só pare de cortar quando a lâmina encontrar o miolo com as sementes.



6- Preencha o pepino com o atum.

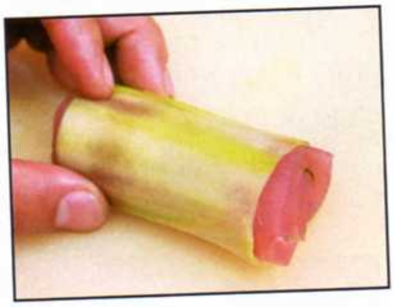


a

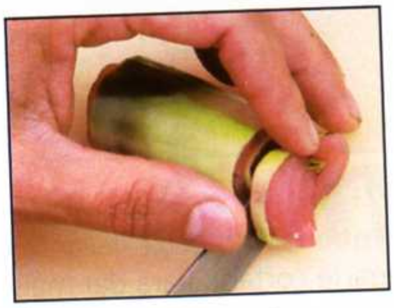


b

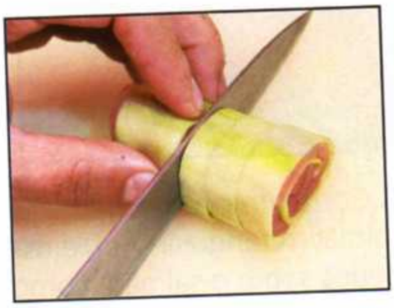
7a e 7b-Com a ponta dos dedos, enrole-o.



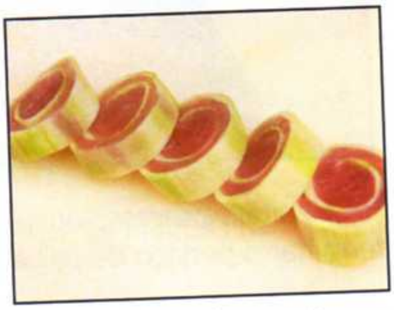
8- O atum enrolado com o pepino.



9- Remova as pontas irregulares com a faca.



10- Corte em fatias.



11- Cada rolinho rende cinco fatias cortadas.

Dica: monte o prato com nabo ralado e cenoura.



Por: Bayano
Texto e produção:
Rosário Medeiros
Fotos: Hélio Norio
Diagramação: Solange Ramos

Convide os **amigos**

Ótima opção para degustar em eventos sociais

Shimeji

com abacaxi e salmão no alumínio

Ingredientes

- 100g de **shimeji**
- 100g de **abacaxi** pecados em cubinhos
- 100g de **salmão** picado

Preparo

Coloque o shimeji pronto e acrescente o abacaxi e o salmão picado dentro do alumínio. Deixe na grelha por 3 minutos e sirva no alumínio.



Ideal para dias **frios**

Apesar de poder ser degustado em qualquer época do ano, é mais consumido no inverno



Missoshiro

Por: Bayano
Texto e produção: Rosário Medeiros
Fotos: Hélio Norio
Diagramação: Solange Ramos

Definição: sopa preparada à base de dashi (caldo) temperado com missô. Pode ser guarnecida com algas, frutos do mar, tofu (queijo de soja) daikon (nabo), vagens, ovo, negui (cebolinha verde), entre outros.

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de **pasta de soja**
- 1 pitada de **Hondashi**
- 1 litro de **água**
- **tofu** (queijo de soja) picado em cubos a gosto
- **cebolinha** verde picada a gosto

Opção: pode acrescentar o macarrão cozido ou marisco

Preparo

Dissolva a pasta de soja na água bem quente e adicione a pitada de Hondashi. Acrescente o tofu em cubos e a cebolinha verde picada.



Excelente acompanhamento

Sua origem é chinesa, mas foi no Japão que ganhou popularidade



Guioza

Por: Bayano
Texto e produção: Rosário Medeiros
Fotos: Hélio Norio
Diagramação: Solange Ramos

Definição: pastel frito feito na tradicional culinária japonesa, recheado com carne de porco temperada ou carne de frango com legumes, que apresentam formatos característicos e são servidos cozidos no vapor ou cozidos e levemente assados em óleo na hora de servir.

Ingredientes

- 150g de **pernil** moído
- 1 **salsinha** chinesa nirá
- ½ **gengibre** ralado
- 1 **repolho** picado cozido
- 1 **acelga** cozido
- **pimenta-do-reino** a gosto
- 1 colher (sopa) de **óleo de gergelim**
- 1 **cebola branca** picada
- **Hondashi** (tempero a base de peixe) o suficiente para dar liga na massa
- 4 unidades de **massa de pastel** redonda

Molho Ponzu

- 50 ml de **shoyu**
- **suco de 1 limão** ou **vinagre**
- 1 **cebolinha** picada
- 1 **pimenta dedo de moça** picada e sem semente

Preparo

Misture todos os ingredientes em uma vasilha. Coloque o recheio dentro de uma massa de pastel redonda, feche e deixe cozinhar no vapor por 10 minutos. Após o cozimento, coloque o guioza na chapa (grelha) por 2 minutos. Sirva quente.

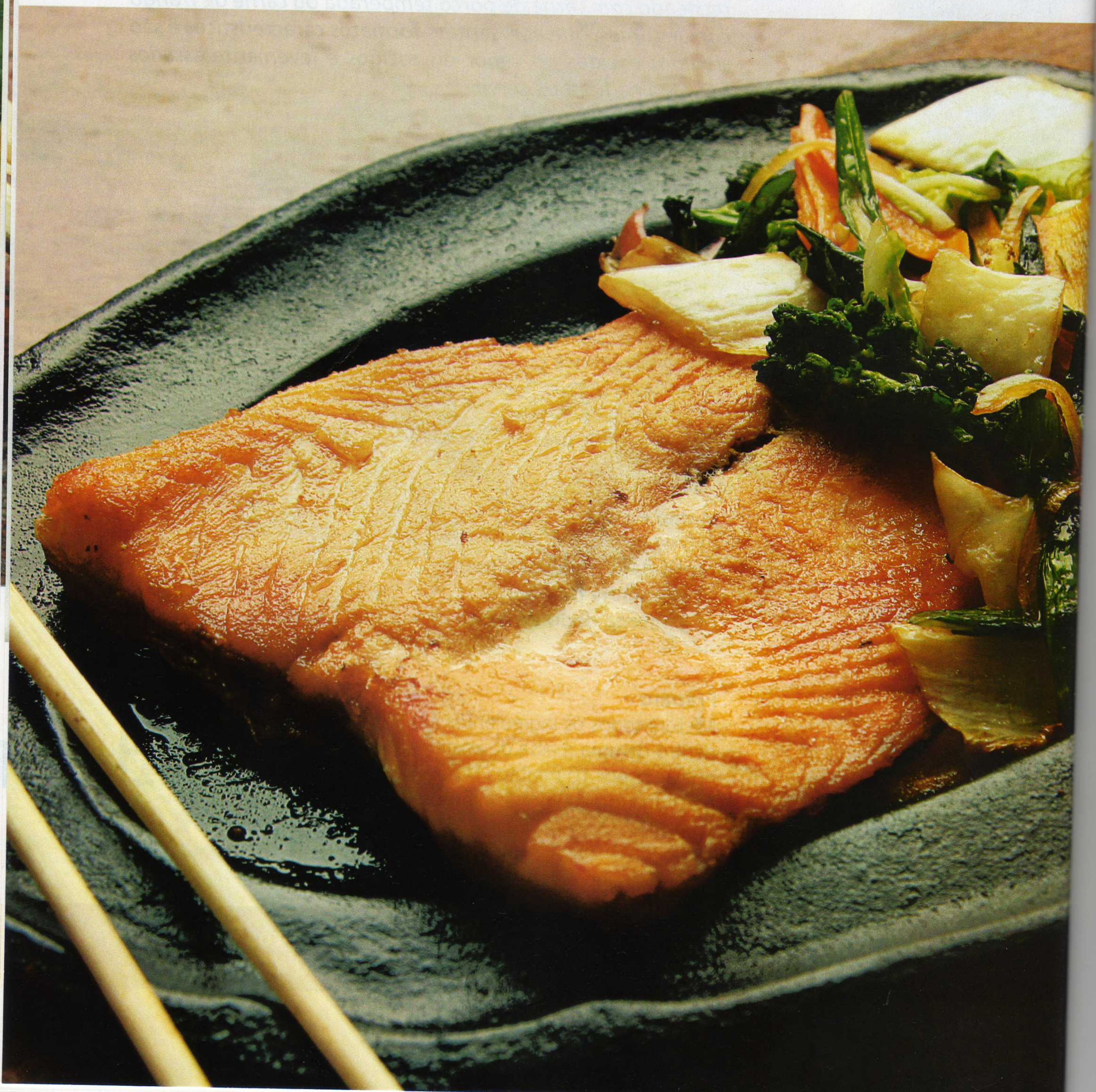
Molho

Misture os ingredientes e sirva com o guioza.

Dica do Bayano: se fizer uma quantidade grande, cozinhe tudo no vapor, embale e guarde no freezer por até 30 dias.

Delícias com salmão

O segredo é prepará-lo na chapa



Teppan-yaki de salmão

Por: Bayano
Texto e produção: Rosário Medeiros
Fotos: Hélio Norio
Diagramação: Solange Ramos



Definição: refeição à base de carnes, legumes ou cogumelos preparados na chapa. É uma versão mais "ocidentalizada" do shogun-yaki, prato tradicional em que os ingredientes também são grelhados, porém numa espécie de "chapéu de ferro japonês". No caso do teppan, champinhom, shiitake, shimeji, broto de feijão, camarão, salmão, filé mignon e lula são grelhados na chapa.

Ingredientes

- 250g de **filé de salmão** com pele
- **chapa quente (Teppan)**
- 50g de **manteiga** ou **margarina**
- 2 **flores de brócolis**
- 2 **flores de couve-flor**
- ½ **cenoura** picada
- 2 **folhas de acelga**
- 1 colheres (sopa) **óleo de soja**
- 3 colheres (sopa) de **água**
- 1 colheres (sopa) **shoyu**

Preparo

Refogue os legumes na chapa em uma colher de óleo de soja com 3 colheres de água. Acrescente o shoyu e deixe no fogo por 3 minutos. Aguarde o salmão grelhar na chapa (teppan) e acrescente os legumes refogados ao lado. Sirva na própria chapa.

Dica: esse prato pode ser feito com anchova, lula, camarão, frutos do mar, frango ou carne.

Prato **colorido**

Versão japonesa da massa seduz os brasileiros



Yakissoba

(adaptado para a culinária japonesa)

Por: Bayano
Texto e produção: Rosário Medeiros
Fotos: Hélio Norio
Diagramação: Solange Ramos



Definição: trata-se de uma variação de macarrão semifrito na chapa, servido com legumes e molho de soja (shoyu). Costuma ser preparado também com carnes e frutos do mar.

Ingredientes

- 200g de **peito de frango** picado
- 2 colheres (sopa) de **óleo de soja**
- 1 **caldo de galinha**
- 2 copos americanos de **água quente**
- 1 colheres (sopa) de **shoyu**
- 2 colheres (sopa) de **amido de milho**
- 1 flor de **brócolis**
- 1 flor de **couve-flor**
- 2 **vagens** picadas
- ½ **cebola** branca
- ½ **cenoura** picada
- 2 **folhas de acelga** picada
- 3 **folhas de repolho** picado
- 3 **talos de cebolinha** picada
- **lámen** (macarrão para yakissoba)

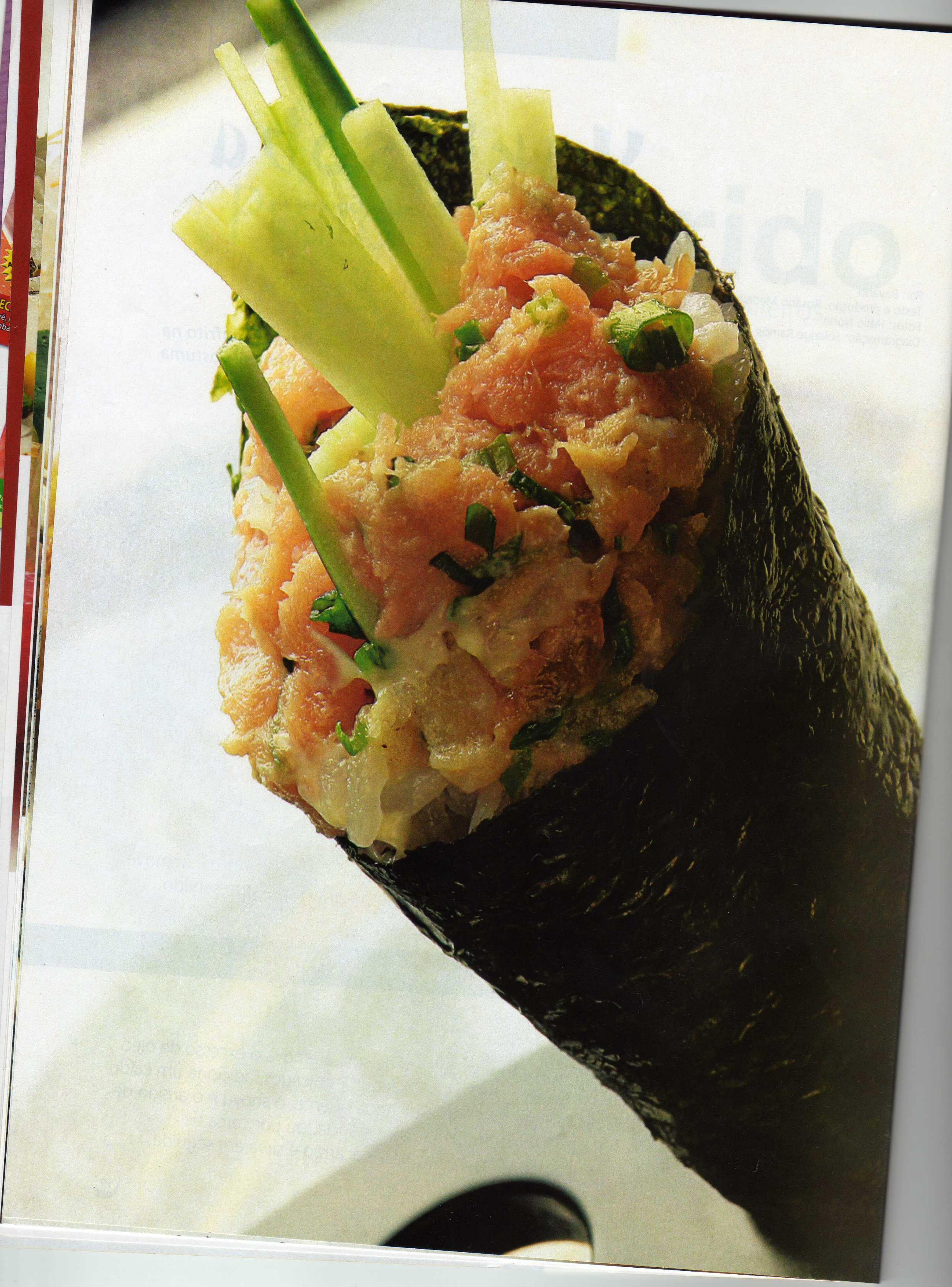
Preparo

Em uma panela cozinhe o macarrão por 3 minutos. Remova a água e coloque o macarrão no prato que será servido.

Dica: faça simultaneamente o frango com legumes.

Frango

Refogue o frango no óleo de soja. Remova o excesso de óleo da panela e acrescente os legumes picados, adicione um caldo de galinha, dois copos de água quente, o shoyu e o amido de milho. Abafe até pegar consistência, ou por cerca de 3 minutos. Despeje sobre o macarrão e sirva em seguida.





Cone **saboroso**

Rápido para ser degustado

Temaki

salmão com cebolinha

Por: Bayano
Texto e produção: Rosário Medeiros
Fotos: Hélio Norio
Diagramação: Solange Ramos

Definição: é o cone de alga recheado com arroz, peixe e pepino. "Te" significa "mão", e a história deste enrolado é muito especial. No passado, enquanto as famílias japonesas aguardavam em filas para obter seus alimentos, recebiam um cone de arroz recheado que cabia na mão como um sorvete, para saciarem a fome por conta da espera.

Ingredientes

- ½ **folha de alga** (nori)
- 50g de **arroz para sushi**
- 30g de **salmão** picado com **cebolinha**
- **esteira de bambu** (sudare)

Preparo

Coloque a folha de alga sobre a esteirinha. Espalhe o arroz e recheie com o salmão misturado com cebolinha. Enrole o sudare em forma de cone.



Por: Bayano
Texto e produção: Rosário Medeiros
Fotos: Hélio Norio
Diagramação: Solange Ramos

Pequenas **delícias**

Uma versão com atum do sushi

Hossomaki

Definição: é o arroz com recheio envolto em alga marinha. "Hosso" quer dizer "fino" e "maki" significa "enrolado", daí, "enrolado fino". Conforme o recheio usado, o hossomaki leva um nome diferente: Tekamaki (atum), Kappamaki (pepino) e Shakemaki (salmão).

Ingredientes

- ½ **folha de alga** (nori)
- 50g de **arroz para sushi**
- 30g de **salmão** em fatias
- 1 pitada de **raiz-forte**
- **esteira de bambu (sudare)**

Preparo

Coloque a folha de alga sobre a esteirinha. Espalhe o arroz e recheie com salmão e uma pita de raiz-forte. Enrole no sudare corte em 8 pedaços.



Por: Bayano
Texto e produção: Rosário Medeiros
Fotos: Hélio Norio
Diagramação: Solange Ramos

Tradicional em **evidência**

A sensação dos restaurantes orientais

Tekamaki

Ingredientes

- ½ **folha de alga (nori)**
- 50g de **arroz para sushi**
- 30g de **atum** fatiado
- **esteira de bambu (sudare)**

Preparo

Coloque a folha de alga sobre a esteirinha. Espalhe o arroz e recheie com atum. Enrole o sudare, corte em 8 pedaços e sirva.



Versão americana

Enrolado com o arroz na parte externa e com gergelim, o uramaki tem um sabor muito especial



Uramaki
de Califórnia

Por: Bayano
Textos e produção: Rosário Medeiros
Fotos: Hélio Norio
Diagramação: Solange Ramos

Definição: arroz sobre folha de nori (alga), tiras de peixe ou outros ingredientes, enrolado de forma que o arroz fique na parte externa. Ura quer dizer "fora". O uramaki normalmente é acompanhado por gergelim (goma), que além de enfeitar, dá um sabor especial. Depois é cortado em 6 unidades. O mais conhecido é o uramaki califórnia.

Ingredientes
- ½ **folha de alga (nori)**
- 50g de **arroz para sushi**
- 3 fatias de **manga** ou **abacate**
- 1 pitada de **gergelim torrado**
- 4 fatias de **pepino** picado
- **esteira de bambu (sudare)**

Preparo
Espalhe o arroz por inteiro na esteira. Depois coloque a alga e recheie com pepino ou manga. Enrole no sudare e corte em 8 pedaços.



Rápido e prático

Em poucos minutos é possível ter uma refeição saudável e saborosa

Shimeji

Por: Bayano
Textos e produção: Rosário Medeiros
Fotos: Hélio Norio
Diagramação: Solange Ramos

Definição: é um cogumelo marrom-escuro, cujo diâmetro varia de 4 cm a 10 cm. O cogumelo fresco é usado em sopas, pratos cozidos no vapor e preparados à mesa. O cogumelo seco, de sabor e aroma mais acentuado, é usado no arroz, como acompanhamento, e deve ser deixado de molho em água antes do uso, para ficar macio e suculento.

Ingredientes

- 200g de **shimeji**
- 30g de **manteiga** ou **margarina**
- 4 colheres (sopa) de **shoyo**
- 2 colheres (sopa) de **saquê de cozinha**
- 3 **talos de cebolinha**

Preparo

Derreta a manteiga e coloque o shimeji. Adicione o shoyu, e o saquê de cozinha. Deixe cozinhar por 3 minutos e finalize com os talos de cebolinha. Sirva acompanhado com cozido de legumes.



Leve para **comer**

Além de ter baixo teor calórico, é um prato rápido e ideal para quem tem pouco tempo

Kappamaki

Por: Bayano
Texto e produção: Rosário Medeiros
Fotos: Hélio Norio
Diagramação: Solange Ramos

Ingredientes

- ½ **folha de alga** (nori)
- 50g de **arroz para sushi**
- 4 fatias de **pepino** picados com casca
- **esteira de bambu** (sudare)

Preparo

Coloque a folha de alga sobre a esteirinha. Espalhe o arroz e recheie com o pepino. Enrole o sudare, corte em 8 pedaços e sirva.

Rico em nutrientes

Salmão tem alto teor de ômega 3, fundamental para combater os radicais livres do organismo



Sashimi
de salmão

Por: Bayano
Texto e produção: Rosário Medeiros
Fotos: Hélio Norio
Diagramação: Solange Ramos



O salmão surgiu para substituir a parte nobre do atum (toro). Por ser uma carne tão nutritiva quanto a do atum, sua apreciação e aceitação é crescente. No entanto, o salmão pescado no Japão não é ideal para ser consumido cru. Atualmente, com a importação do salmão proveniente da Noruega, do Canadá, do Chile e da Austrália, e o avanço dos métodos de congelamento da carne do peixe, os japoneses aprenderam a saboreá-lo como sashimi.

Ingredientes
- 200g de **salmão** (20 fatias)
- ½ **nabo** ou 1 **cenoura** desfiados em máquina japonesa
- **pepino** para decorar
- **raiz-forte** (wasabe)
- **folha de alga**

Preparo
Corte o salmão em 20 fatias. Reserve 10 fatias, as demais coloque sobre a folha de alga, aplique um pouco de raiz-forte, enrole e corte em 10 fatias. Decore o prato com nabo, cenoura e pepino.



Prato com **personalidade**

Uma versão bem brasileira do prato oriental

Por: Bayano
Textos e produção: Rosário Medeiros
Fotos: Hélio Norio
Diagramação: Solange Ramos

Curiosidade: o sushiman Bayano cri[...] este prato a pedido de um cliente.

Sushi Bayaninho

Ingredientes

- 30g de **salmão picado**
- 4 gotas de **suco de limão**
- 4 gotas de **pimenta Tabasko**
- 1 colheres (café) de **ovas de harenke**
- 2 colheres (sopa) de **creme de requeijão**
- ½ **folha de alga**
- 50g de **arroz para sushi**
- **esteira de bambu (sudare)**
- 2 **ovos**
- 1 prato de **farinha de trigo**
- 1 prato de **farinha de rosca**
- **óleo de soja**

Preparo do recheio

Misture o salmão, a pimenta, o suco de limão, o harenke e o creme de requeijão.

Montagem

Coloque o arroz na esteira e recheie. Enrole com o auxílio do sudare. Bata os ovos e reserve. Passe o sushi na farinha de trigo, em seguida nos ovos batidos e finalize na farinha de rosca. Frite em óleo bem quente por 3 minutos. Corte em 10 pedaços.